ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள
புரட்டாசி
மலர் 14

1976
செப்டம்பர்
இதழ் 9



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.   தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வைத்யப் பெரியார்கள் மறைவு

● கரூரில் பிரசித்த வைத்தியரான வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி ஸ்ரீ **R. V. ராமன்** அவர்கள் இயற்கை எய்தியதை மிக வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம். ஸம்ஸ்கிருதத்தில் சிறந்த வித்வான். ஆயுர்வேத சாஸ்திரமறிந்து சிகித்ஸா யுக்திகளைக் கையாள்பவர். திருச்சி ஆயுர்வேத ஸபை, தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மகாமண்டலம் முதலியவைகளில் மிகச் சிறந்த ஸேவை செய்தவர்.

● கோயமுத்தூர் ஆர்ய வைத்ய பார்மஸி லிமிடெட் ஸ்தாபனத்தின் பிரதம வைத்யரும் மானேஜிங் டைரெக்டருமான ஆர்ய வைத்ய **ஸ்ரீ P. V. ராம வாரியர்** அவர்கள் அண்மையில் காலமானதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம். கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்யசாலே, கோவை ஆர்ய வைத்ய பார்மஸி முதலிய ஸ்தாபனங்களின் மூலம் நடைபெறும் பல ஆயுர்வேத வளர்ச்சிப் பணிகளில் முன்னணியில் நிற்பவர். உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் மூலம் நடக்கவிருக்கும் ஆராய்ச்சிப் பணிக்கு அஸ்திவாரமிட்டு அது பலன் தரும்போது அன்னார் மறைந்தது மிகவும் வருந்தத் தக்கது. ஆரோக்கியம் பத்திரிகை தனது போஷகர்களில் ஒருவரை இழந்து நிற்கிறது.

● திருச்சியில் பிரபல எலும்பு முறிவு வைத்திய பரம்பரையில் வந்து மிக நுணுக்கமாக மர்ம ஸ்தானங்களான நரம்பு மண்டலங்களின் பிசகால் எற்படும் நோய்களையும் எலும்பு முறிவு நோய்களையும் சிகித்ஸை செய்வதில் தனிப் பெருமை பெற்றுத் தக்க சீடர்களையும் அம்முறையில் தயாரித்துச் சிறந்த வைத்தியராக விளங்கிய திருச்சி **A. பிச்சை பிள்ளை** அவர்கள் மறைவையும் வருத்தத்துடன் குறிப்பிடுகிறோம்.

இவர்களுடைய ஆத்மா சாந்தி அடைய
இறைவன் அருள் புரிவானாக.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
புரட்டாசி
மலர்-14



1976
செப்டம்பர்
இதழ்-9

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

अदृष्टार्थेषु सर्वेषु दृष्टार्थेष्वपि कर्मसु ।
मेरुधन्वन्नशक्तेभ्यः बलं धेहि तनूषु नः ।।
लब्धानिष्टसहस्रस्य नित्यमिष्टवियोगिनः ।
हृद्रोगं मम देवेश हरिमाणं च नाशय ।।

இறைவ! இந்த வினைக்குப் பின் விளைவு இது என்று கண்டுகொள்ள முடியாத நற்பணிகளைச் செய்யவோ இதன் விளைவு இது எனக் கண்டுகொள்ள முடிந்த நற்பணிகளைச் செய்யவோ வலிவின்றிச் சோர்வுடனிருக்கும் எமக்கு அதற்கேற்ற வலிவைக் கொடுத்தருள்வாய். வேண்டாதவை ஆயிரக் கணக்கில் எம்மை வந்தடைகின்றன. வேண்டியவை தினமும் எம்மைவிட்டுத் தூர விலகுகின்றன. அதனால் உள்ளம் களைத்து ஏற்படும் ஹிருதய நோயையும் சக்தி குன்றிய தோற்றத்தையும் அகலச் செய்வாயாக!

— மஹரிஷி ஜைமினியின் வேதபாத சிவஸ்தவம்.

ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி

'' ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்துவிட்டேன். டாக்டர் கடுமையானநோய் என்கிறார். கவலையாக இருக்கிறது. ஜாதகத்தை ஜோதிடரிடம் காட்டினேன். அவரும் இந்த வாரம் தாண்டவேணும் என்கிறார். ஸ்ரீரங்கத்தில் ஸ்ரீதந்வந்தரி பகவான் வரப்பிரசாதி. அவருக்கு வேண்டிக் கொண்டிருக்கிறேன். தினமும் அர்ச்சனை செய்யச் சொல்லியிருக்கிறேன்'' என்று மனவேதனையுடன் கூறிக்கொண்டே வருகிறார் அந்த நண்பர். நண்பரின் தைவநம்பிக்கை, கைகொடுப்பவர்கள் என நினைத்த டாக்டர்கள் கைவிடும்போது தைவம் கைகொடுக்கும் என்ற நம்பிக்கை. ஆற்றின் வெள்ளத்தால் இழுக்கப்பட்டுச் செல்பவன் மென்மையான கோரைப்புல் கிடைத்தாலும் பிடித்துக்கொள்வது போல், வேறு ஒன்றும் பற்றுக்கோடாகக் கிடைக்காதபோது கிடைத்ததை நம்புவது போன்றதா? ஆழ்ந்த நம்பிக்கையா! ஒருக்கால் டாக்டர்கள் எதிர்பார்த்தபடி பலன் விபரீதமாகி அப்போது தைவத்தை நொந்துகொள்ளும் தன் தீவினையை நொந்துகொள்ளும் மனப் பான்மையைக் கொண்டு இதை நிர்ணயிக்கமுடியும்.

மனிதன் இயற்கையில் நம்பிக்கையையே பிராணசக்தியாகக் கொண்டவன். நம்பிக்கை என்ற சொல்லே காரண காரியரீதியை ஒட்டிய சிந்தனை அங்கில்லை என்று பொருள்படும். பகுத்தறிவிற்கப் பாற்பட்ட உள்ளுணர்வு ஒன்றின் விளைவே நம்பிக்கை, ஆழ்மனத்தில் ஏற்படுவது. காரியகாரண சிந்தனைக்கு உட்படாது என்பதால் காரிய காரணரீதியான பகுத்தறிவிற்கு முரண்பட்டது என்று கொள்ளத் தேவை இல்லை.

பகுத்தறிவிற்கு ஒரு வரம்பு உண்டு. இந்த வரம்பும் மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபடும். ஒருவன் பகுத்தறிவால் நிர்ணயித்ததை சற்று அதிகக் கூர்மையான புத்தி சக்தியும் வாதசக்தியும் பெற்ற மற்றவன் தகர்த்துவிடக்கூடும். இப்படி வாதசக்தியாலோ புத்திசக்தியாலோ தகர்த்துவிடமுடியாதபடி நிலைத்ததொன்றே நம்பிக்கை. அரிசிபோன்ற கூழாங்கல் பருக்கைகளும் அரிசியாகி விலைபெறுவதுபோல், சில போலி எண்ணங்களும் நம்பிக்கை என்ற பெயர் பெற்றுவிடும். ஆனால் எளிதில் தகர்க்கக் கூடியதாக இருக்கும். கட்டுரையின் தொடக்கத்தில் குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியில் சம்பந்தப்பட்ட நண்பருக்கு ஏற்பட்ட நம்பிக்கை ஆழ்ந்ததாயிருந்தால், நோய் கடுமையானபோது மட்டும் வெளிப்படுவதாக இராது. இது ஆயுள் முழுவதும் தொடர்ந்திருக்கும். கடுமையான வேதனை காலங்களில் ஆட்டம் கொடுக்காது. சிரம நிலையில்

பாதுகாப்பு அளிப்பதுபோல், நல்ல சுகநிலையில் பாதுகாந்து இன்ப மளிப்பதும் அந்த தைவசக்திதான் என்ற நினைவு தொடர்ந்திருக்க இந்த நம்பிக்கை ஊற்றுக்கண்ணுக இருக்கிறது.

இந்த நம்பிக்கை ஊற்றுக்கண்கள் வற்ருமல் அடைபடாமல் இருக்க அவ்வப்போது அதற்கு விழிப்பு ஏற்படுத்த உள்ள வாய்ப்புகளே ஸ்ரீராமநவமி, கோகுலாஷ்டமி, நவராத்திரி போன்ற வழிபாட்டு நாட்களாகும்.

இறைவனின் கருணை பல வடிவங்களிலே நம்மை வந்தடைகிறது. வரும் கருணை ஒரே நிலையிலிருந்தாலும் கருணை வடிகாலாக அது ஏற்றுக்கொண்டுள்ள வடிவத்திற்கேற்பத் தன்மையில் மாறுதல் உணர்கிருேம். விநாயகர் வடிவில் கருணை பெருகும்போது தடங்கல்கள் நீங்கி செய்முயற்சி கைகூடுவதைக் காண்கிருேம். கதிரவனின் வடிவில் நம்மை அடையும்போது உலகம் முழுவதும் புத்துணர்ச்சி பெறுவதைப் பார்க்கிருேம். அதனுல் கதிரவனை ஆரோக்கியத்தின் தேவதையாக வழிபடுவது மரபு. தீராதநோய் கண்டவர்கள் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வர். ஆரோக்கியம் நிலைக்க சூரியனை வணங்குவர்.

சூரியமண்டலத்தின் நடுவே விளங்குபவன் நாராயணன். ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பது, நோய் நிலையிலிருந்து மீட்பது என்ற இரு வகைப் பணிகளையும் தன் தொழிலாகக்கொண்ட வைத்தியனின் உருவிலே நாராயணன் காட்டும் தோற்றம் ஸ்ரீதந்வந்தரி பகவான். நாராயணனுக்கே தனித்த அடையாளமான சங்கும் சக்கரமும் மேலிரு கைகளிலும், வைத்திய உருவிற்கு ஏற்றதான பச்சிலையும் சாகா மருந்தான அம்ருதமடங்கிய கலசமும் கீழ் இருகைகளிலும் ஏந்திக் காட்சி தருகிருன். அப்படி அந்தத் திருக்கோலம் பூண்டது ஐப்பசி மாதத்திய கிருஷ்ணத் திரயோதசியுடன் கூடும் ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்தில் ஆகும். அந்த ஸ்ரீதந்வந்தரி ஜயந்தி நன்னுள் இவ்வாண்டில் 21—10—76 வியாழனன்று கூடுகிறது. இறைவனை வைத்திய ராஜனுக தியானித்து அவனது திருக்கைகளில் கொண்டுள்ள வாடா மூலிகையாலும் அம்ருதத்தாலும் ஆரோக்கியம் கமழ, நோய் நீங்கித் தெளிவுடன் வாழ வழிபடுவோமாக.

இறைவனின் ஸ்ரீ தந்வந்தரிக்கோலம் தமிழ்நாட்டில் ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீரங்கநாதர் திருக்கோவிலில் அமைந்துள்ளது. ஸ்ரீரங்கநாதன் ஸ்ரீரங்கராஜனுக அரசர் திருக்கோலத்திலிருப்பதால், அரசனுக்கு முக்கிய உதவியாளரான பிராணுசார்யராக வைத்தியர் கோலத்தில் ஸ்ரீதந்வந்தரி அந்தக் கோயிலில் அமைந்துள்ளார். அங்கு சென்று நிலைத்த ஆரோக்கியம் வேண்டி நிற்போமாக.



ஆசாரக் கோவை

சில தீயச்செயல்கள்

உடம்புநன் றென்றுரையார் ஊதார் விளக்கும்
அடுப்பினுள் தீநூதக கொள்ளா ரதனைப்
படக்காயார் தம்மேற் குறித்து. (59)

கருத்து: பிறரைப் பார்த்து அவர் முன்பைவிட அதிகப் புஷ்டியுடன் கூடியிருந்தாலும், உங்கள் உடம்பு மேனி ரொம்ப நன்ருய் இருக்கிறது என்று சொல்லக்கூடாது. அவர், இந்த சொன்னவரைப் பற்றி இவர் என் மேனிக்கு கண்திருஷ்டி போட்டுள்ளார் என்றும், என் மேனியில் பொருமை கொண்டுள்ளார் பாவி, என்றும் எண்ணுவர். ஆதலால் இது நல்ல வழக்கமாகாது. ஆனல் பொதுவாய் இளைத்துள்ள ஒரு நோயாளியைப் பார்த்து, நீ ரொம்ப பயங்கரமாய் மெலிந்துவிட்டாய். உன் நோய் கொன்றுவிடலாம் என்று தோன்றுகிறது என்றும் சொல்லவே கூடாது. இச்சொல் மேலும் நோயை வளர்க்கும். நோயினல் இளைத்தவனிடம், பயப்படாதே, முன்னிருந்த நிலையைவிட இப்பொழுது நன்ருய் இருக்கிறது. முற்றிலும் சீக்கிரமே தேறிவிடும் உடம்பு என்று சொல்லவேண்டும். இது நோயை சமனம் செய்யும்.

விளக்கின் சுவாலையை வாயினல் ஊதி அவிக்கக்கூடாது. சுவாலை அவிந்ததும் கிளம்பும் புகை சேர்ந்த வாயு வாயிலும் மூக்கிலும் நுழைந்து உடல் நலத்தைக் கேடுறுத்தும். விசிறியினல் வீசி அவித்தல் நன்று. சமையல் செய்த அடுப்பிலிருக்கும் அனல் தணலை ஒட்ட அவியும்படி அப்புறப்படுத்துதல் ஆகாது. சிறிதளவு தணல் அடுப்பில் பாக்கி வைத்துதான் எடுக்கவேண்டும். தெய்வத்திற்கு நிவேதனம் செய்வதற்காக ஏற்பட்டதானதால் அன்னம் சமைக்கும் அடுப்பு அக்கினியும் ஹோம அக்கினிபோல் புனிதமானது. ஹோமம் செய்த அக்கினியைத் தானக முற்றிலும் அவியும்முன் அப்புறப்படுத்தவே கூடாது. அடுப்பு அக்கினியை அவ்விதம் செய்வது முடியாது. அப்புறப்படுத்தல் அவசியமாகலாம். ஆனல் சிறிதளவு அடுப்பில் தங்க விட்டு, அதிகமான அக்கினியை அப்புறப்படுத்துதல் ஒழுக்கமாகும். ஹோமாக்கினியில் குளிர்காயக் கூடாது போலவே அடுப்பக்கினியிலும் குளிர்காயக் கூடாது.

இந்தப் பழக்கம் ஆசாரம் அறிந்த பழைய பெண்மணிகள் முன்பு செய்துகொண்டிருந்ததுதான். இந்தக்காலத்தில் காஸ் அடுப்பு, ஸ்டவ் அடுப்பு, மின்சார அடுப்பு முதலிய விறகு இல்லாத அடுப்பில் சமையல் செய்யும்பொழுது இந்தப் பழக்கம் அநுஷ்டிக்க முடியாததே.

மஹான்களுடன் போகும்பொழுது தவிர்க்கவேண்டியவை

யாதொன்றும் ஏருர் செருப்பு வெயின் மறையார்
ஆன்றவிந்த மூத்த விழுமியார் தம்மோடங்(கு)
ஓராறு சொல்லு மிடத்து. (60)

கருத்து: ஆன்றவிந்த மூத்த விழுமியார்—ஞானியாகி உலகப் பற்று அவிந்த பெரியவருடன்கூட வெளியில் நடந்து போகும்பொழுது, எவ்வித வாகனத்திலும் ஏறிக்கொண்டும், கால்களில் செருப்பு அணிந்து கொண்டும், வெயிலுக்காக குடை பிடித்துக்கொண்டும், ஞானியாருடன் கூடப்போவது தோஷம். கடவுள் மூர்த்தி திருநாளில் வெளிவரும் பொழுதும் மூர்த்தியின் அருகில் இவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டியது ஒழுக்கமாகும்.

முறை அறிந்தவரின் கொள்கை

வான்முறை யான்வந்த நான்மறை யாளரை
மேன்முறைப் பால்தங் குரவரைப் போலொழுகல்
நூன்முறை யாளர் துணிவு. (61)

கருத்து: முறைப்படி மறைகளை ஓதி, அதன்படிக்கு அநுஷ்டிக்கும் அந்தணரையும் தனது குருவாகவே பாவித்து நடத்தல் அவசியம் என்று நூலறிவாளிகளின் தீர்மானம்.

குருவிற்கு உபசரணை

கால்வாய்த் தொழுவு சமய மெழுந்திருப்பு
ஆசார மென்பர் குரவர்க் கிவையிவை
சாரத்தாற் சொல்லிய மூன்று. (62)

கருத்து: படிப்பு சொல்லிக்கொடுத்த தனது குருவிற்குப் பணிவிடை உபசரணைகள் பலவிதங்களில் செய்யவேண்டியது கடமை. எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாவிட்டாலும், குருவின் கால்களில் சாஷ்டாங்கமாய் வணங்குதல், எழுந்திரு என்று குரு சொன்ன பின்பு எழுந்திருத்தல், தான் உட்கார்ந்திருக்கும்பொழுது குரு வந்தால், கண்டவுடன் எழுந்திருத்தல் ஆகிய மூன்றும் மிக முக்கியம். இந்த மூன்றையும் செய்யாமல் இருக்கக்கூடாது.

தெளியக்கற்றவரின் நெறிகள்

துறந்தாரைப் பேணலும் நாணலுங் தாங்கற்ற
மறந்துங் குரவர்முற் சொல்லாமை மூன்றுங்
திறங்கண்டார் கண்ட நெறி. (63)

கருத்து: ஞானியாகி உலகப்பற்றைத் துறந்த மகான்களைக் காப்பாற்றல், போற்றுதல், தனக்கு அபசாரம் ஏற்படாமல் நாணல்—(ஜாக்கிரதையாய் இருத்தல்) அவர்களிடம் தனது படிப்பு தொழில் முதலியதைப்பற்றி பெருமையாகச் சொல்லாதிருத்தல் ஆகிய மூன்றும் சாஸ்திரங்களைத் தெளியக்கற்ற அறிவாளிகளின் முக்கிய நெறிகளாகும். ★

செய்கையினல் திரவியங்களின் குணபேதங்கள் - (3)

வெயிலில் உலர்த்திய பச்சை இஞ்சிதான் உலர்ந்த பின்பு சுக்கு ஆகிறது. இஞ்சியும் இலகுகுணங் கொண்டது, ஜீரணசக்தியைச் செய்கிற திரவியம்தான். இஞ்சியிலிருந்து உண்டானதுதான் சுக்கும். ஆனல் பச்சை இஞ்சியின் கார்யம் மிகவும் மெதுவாக உள்ளது. அவ்வளவு சீக்கிரம் ஆவதில்லே. இஞ்சியைவிட சுக்கு பலமடங்கு அதிக இலகுகுணங்கொண்டது வெகுசீக்கிரம் குடலில் அக்கினி தீப்தியைச் செய்யவல்லது. ஜீர்ணம் நன்ருவதற்காக சுக்கு வெந்நீர் மிக உபகார மாயிருக்கிறது. சுக்கும் இஞ்சியும் ஒன்றுதானே என்றெண்ணி இஞ்சி வெந்நீர் குடித்தால் சுக்கு வெந்நீர் போல் பயன்தராது இந்த மாறுதல் இஞ்சிக்கு வெயிலில் உலரவைத்த ஸம்ஸ்காரத்தினல் (செய்கையினல்) ஏற்பட்டது.

நெல்லு மாப்பொடி—ஊறவைத்து வறுத்த நெல்லிலிருந்து எடுத்த அரிசியிலிருந்து, திருவையில் அரைக்கப்படுவதால் இவ்வித ஸம்ஸ்காரத்தினல் பக்குவமான அன்னம்போல் மிகவும் இலகுகுணங்கொண்ட உணவுப் பண்டம்தான். ஆனல் இந்த நெல்லுமாவே சிறிது நெய் வெல்லம் தேவையான ஜலம் சேர்த்து உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைத்துப் பிறகு சாப்பிட்டால் குருவாக ஆகி எளிதில் ஜீர்ணிப்பதில்லே. நீண்ட நேரம் பசிக்காது. நெல்லுமாவில் உருண்டையாகப் பிடிக்க ஸௌகர்யத்திற்காக, ருசிக்காக சிறிது நெய் வெல்லம் சேர்த்ததினல், குருகுணம் உண்டானதாகச் சொல்லுவதற்கில்லே. உருண்டையாகப் பிடித்து லட்டுக்களாக்கப்பட்ட ஸம்ஸ்கார விசேஷத்தினல்தான் லகுகுணம் போய் குருகுணம் உண்டாயிற்று.

சம்பா நெல்லின் அரிசி மிகவும் இலகுகுணம் உடையதே. சம்பா நெல்லேயே வறுத்து இடித்து அதிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட அவல் சூர்ணம் நல்ல குருகுணத்தை அடைகிறது. வறுப்பதினல் குருகுணம் வராது. இலகு குணம்தான் வரும். சூர்ணமாக்கப்படும் ஸம்ஸ்கார காரியத்தினல் சில பண்டத்தில் இலகுகுணம் மறைந்து குருகுணம் உண்டாகிறது.

கோதுமையைப் பார்க்கிலும் சம்பா நெல் இலகுவானது. ஆனல் சம்பா அரிசி மாவாக அரைக்கப்பட்டால், கோதுமையைப் பார்க்கிலும் அதிக குருகுணத்தை அடைகிறது. அரிசி அன்னத்தைப் பார்க்கிலும் இட்டலி தோசை மாப்பண்டம் குருகுணத்தை அடைகிறதானது—மாவாக அரைக்கப்படும் ஸம்ஸ்காரத்தினல் விளேகிறது.

கார் நெல்லரிசி உடம்பில் பித்த தோஷத்தைக் கிளப்பக்கூடியது. ஆனுல் கார் நெல்லிலிருந்து வறுத்து செய்யப்படும் நெல்பொறி பித்தத்தை நன்கு சமனம் செய்கிறது. இந்த நேர் விபரீதகுணம் வறுத்தலினுல் நெல்லின் உருவம் மாறியதுபோல குணமும் விபரீத மாகிறது.

பயறு தான்யத்தை வறுத்து சூர்ணம்செய்து சாப்பிட்டால் எளிதில் ஜீர்ணம் ஆகும். லகு, மலத்தைக் கட்டும். வயிற்றுப்போக்கு நோயில் நல்ல பத்தியம். ஆனுல் முழுப்பயறு அல்லது உடைத்த பச்சைப்பயறை சிறிது வேகவைத்து சாப்பிட்டால் நேர்மாறுதலாய் ஜீர்ணமாவது கடினம் குரு, மலத்தை இளக்கும். மலபந்தமும் போகும். இந்த மாறுதல் வேகவைத்த ஸம்ஸ்காரத்தின் பயன்.

மோர் காய்ச்சப்பட்டால் அவ்வளது மலபந்தம் செய்வதில்லை. மோரே பச்சையாக உபயோகப்படின் சிறிது மலபந்தம் செய்யும். காய்ச்சும் செய்கையினுல் நமது தேவைக்குத்தக்கபடி மோரைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இஞ்சியைச் சுக்காக உலர்த்திவிட்டால் சுக்கு இஞ்சியைவிட மலப்போக்கைக் கட்டக்கூடியது. மலபந்தத்தில் மலத்தைப்போக்க இஞ்சியாகவும், மலப்போக்கில் அதைக்கட்ட சுக்காகவும் செய்து உபயோகித்தல் நல்லது.

வெல்லத்தின் குணம் சிறுநீரை ஓரளவு அதிகரிக்கச்செய்வது. நீரின் குணமும் சிறுநீரை ஓரளவு அதிகமாக்கும். ஆனுல் வெல்லத்தையும் நீரையும் சேர்த்து பானகம் செய்து பருகினுல் வெல்லம் ஜலம் இவையின் தனித்தனி உபயோகத்தில் ஏற்படுவதைவிட இவை இரண்டையும் சேர்த்து பானகம் செய்து பருகுவதில் சிறுநீர் பெருக்கு பல மடங்கு அதிகமாகிறது. ஆதலால் மூத்திர கிருச்சிர ரோகத்தில்—சிறு நீர் நன்ருய் உற்பத்தியாகவும், எளிதில் வெளியாகவும் பானகமாய்ப் பருகுவது நல்ல உபகாரம். ஸம்யோகம் என்ற ஸம்ஸ்கார விசேஷத்தினுல், வெல்லம் ஜலத்தின் குணம் கூடுவதுபோலவே, வெல்லம் தயிர் இவைகளிலும் விசேஷ குணம் ஏற்படுகிறது, வெல்லம் தயிர் இரண்டும் தனிப்பட்ட முறையில் குரு. சுக்கில தாதுவை விருத்திசெய்பவன. ஆனுல் வெல்லம் தயிர் இரண்டையும் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் ரஸாலா என்ற இனிப்பு பக்ஷணம் தனியான வெல்லம் தயிர்களைவிட மிக அதிக குரு. சுக்கிலத்தைச் சீக்கிரத்தில் நன்ருக வளர்க்கும் குணத்தையுடையது. இது ஸம்யோக செய்கை விசேஷத்தினுல் உண்டாகும் மாறுதல்.

குறிப்பு: ஆடையுடன் கெட்டித்தயிரை மெல்லிய துணியில் வைத்து முடிந்து உறிபோல் தொங்கவிட்டு வைத்து, தயிரின் நீர் முற்றிலும் தானுகவே துணியின் வழியில் வடிந்தபின்பு தயிரை எடுத்து

நல்ல மதுரம் உண்டாகும் அளவு வெல்லம் சேர்த்து மத்தினால் மசித்து எடுப்பது ரஸாலா என்ற பக்ஷணம். இதை மஹாராஷ்டிரத்தில் ஸ்ரீகண்ட் என்று சொல்லுகிறார்கள். மஹாராஷ்டிர விருந்தில் ஸ்ரீகண்ட் இல்லாமல் இராது.

இவ்விதமே தயிரின் சுபாவகுணம் குரு. சோபம் (வீக்கம்) என்ற வியாதியில் அபத்தியம். சோபத்தை அதிகமாக்கும். ஆனால் தயிரை ஆடையை அகற்றாமல்கூட மத்தினால் நன்கு கடைந்து கொஞ்சம் ஜலம் சேர்த்து மோராகச் செய்துவிட்டால் தயிரிலிருந்து வந்த மோர் ஆடையுடன் சேர்ந்திருந்தாலும் இலகு குணத்தை அடைகிறது. வீக்கத்திலும் நல்ல பத்தியமே மோர். வீக்கம் உள்ளவர் தயிர் சாப்பிடவே கூடாது. ஜலத்தைத் தனியாக அதிகம் அடிக்கடி குடிக்கக்கூடாது. ஆனால் மோர் குடிப்பது நன்மை செய்கிறது. மத்தினால் கடைத்தலினாலும், சிறிது ஜலத்தின் சேர்க்கையாலும் தயிரின் குணம் மாறுகிறது. தயிரின் சேர்க்கையினால் நீரின் துர்க்குணமும் போகிறது.



எதிலும் அளவு தேவை

சிரிப்பதில் அளவு தேவை. பிராண சக்தியும் புத்துணர்ச்சியும் தருவதாயினும் அளவுக்கு மீறும்போது அதுவே கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடும் என்று சென்ற இதழில் வெளியாகியது. இப்படி வரம்பிற்கு உட்படுத்தவேண்டிய வேறு சில பழக்கங்களையும் சரகர் குறிப்பிடுகிறார்.

*வ்யாயாம ஹாஸ்ய பாஷ்யாத்வ க்ராம்யதர்மப்ரஜாகரான்
நோசிதாநபி ஸேவேத புத்திமாநதிமாத்ரயா.

தேகப்பயிற்சி, பேச்சு, வழிநடத்தல், ஆண்பெண் உடல் உறவு, தூக்கத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டு விழித்திருத்தல் இவைகளே வரம்பிற்கு உட்படவேண்டியவை.

பிராணசக்தியை வளர்ப்பவைகளில் முதலிடம் பெறுவது முறையுடன் அமைந்த தேகப்பயிற்சி. ஊளைச்சதை, கொழுப்பு, அஜீர்ணம், சோம்பல், திடீரெனத்தோன்றும் அவசர நிலைகளுக்கேற்ப உடல் வளையாமை, சிறிதளவு உழைத்தாலும் களைப்பு, வியர்வை மிகுதி போன்ற பல விரும்பத்தகாத உடற்கேடுகள் தேகப்பயிற்சி செய்பவனை அணுகாது. பயிற்சி எனும்போதே அதற்கு முறையுண்டு; வரை உண்டு; பயிற்சிதரும் ஆசானுண்டு; பயிற்சியைக் கண்காணிப்பவர் உண்டு. இவைகளைக் கவனியாது செய்யப்பெறும் தேகப்பயிற்சியே நமக்கு தீமை விளைவிக்கக்கூடும். தசைகளின் நெகிழ்ச்சி, தசை வரண்டு காய்ந்துபோதல், சுவாஸகோசத்தில் அழற்சி, களைப்பு, மயக்கம் போன்றவை அளவுக்கு மீறிய தேகப்பயிற்சியின் பின் விளைவுகள்.

அளவுக்கு மீறிய சிரிப்பைப்போலவே உரக்கப்பேசுதல், நீண்ட நேரம் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புடன் பேசுதல், புத்தகங்களை வாய்விட்டு உரக்கப்படித்தல், பாடுதல் போன்றவையும் நோய் தருபவையே. ஆனால் அளவுடன் பேசுவதோ படிப்பதோ பாடுவதோ மனதை லேசாக்கி அமைதியைத் தருவதும் அனுபவத்திலுள்ளதே.

அளவுக்குமீறிக் கண் விழித்தல் கெடுதல். ஆனால் சிலர் அதிக நேரம் தூங்குவதையே விரும்புவர் அவர்களது சோம்பல் அளவுக்கு மீறியது. அதைத் தவிர்க்க அவர்களை விழிப்புடனிருக்கத் தூண்டுவதும் அவசியமே. அதே சமயத்தில் உடலின் அயர்வைக்கருதித் தூக்கமும் நல்லதே. பண்பாளர்களான பெரியோர்கள் தூக்கம் குறையவேண்டுமெனப் பாடுபடுபவர். முக்காலமும் ஸ்நானம் செய்வது

---

*व्यायाम हास्य भाष्याध्व ग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥

போன்றவை இதற்கான முயற்சிகள். ஸாத்வீகமான உணவு உடை நடை உள்ளவர்களுக்குத் தூக்கமும் அதன் துணைவர்களான சோம்பலும் அசதியும் ஏற்படாது. அப்படித் தூக்கத்தைத் தவிர்ப்பவர்கள் கூட சுறுசுறுப்புடன் உடல் இயங்குவதற்காகவே சிறிது தூங்கத்தான் வேண்டும். அதிக விழிப்பு புத்திக் கலக்கத்தைத்தரும். தூங்குவதற்காக இறைவன் இரவைப் படைத்துள்ளான். தூக்கம் தமோ குணத்தின் அடையாளம். தூங்கத்தினால் தமோகுணம் வளரும். தமோகுணம் வளர்பவைகளால் தூக்கம் வளரும். இரவின் அமைதியும் இருட்டும் தமோகுணத்தின் அனுகூலத்துணை. அந்த வேளையில் இயற்கைக்கு எதிராக விழித்திருப்பதும் கெடுதல். அப்படி விழிக்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தமிருந்தால் அதற்கேற்றபடி பகலில் தூங்குவதும் அவசியம். ஆனால் இதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளாதிருத்தல் அவசியம்.



உட்காருவதிலும் முறை

வைத்யர் சென்னைக்குச் சென்றவர் திரும்பத் திருச்சி வர பஸ் ஸ்டாண்டிற்கு வருகிறார். அவரது நண்பரும் எதேச்சையாகக் காரில் சென்னை வந்தவர் திருச்சி திரும்புபவர் பாதையில் வைத்தியரைச் சந்தித்து அவரும் திருச்சி வருவதையறிந்து தன்னுடன் காரில் அழைத்து வருகிறார். மாலை 2 மணிக்குக் கிளம்பியவர்கள் இரவு 7-30க்கு திருச்சி வருகின்றனர். நண்பரின் வீட்டினுள் சென்ற வைத்யர் லௌஞ்சு நாற்காலியில் அமர்ந்த நண்பரின் மனைவி எதிர் பாராமல் தானும் வந்திருப்பதை உணர்ந்து நாற்காலியிலிருந்து பரபரப்புடன் எழுவதையும் நிமிர்வதற்கும் முதல் சில அடிகள் நடப்பதற்கும் படும் சிரமத்தையும் புரிந்துகொள்கிறார்.

நண்பராக இருந்தமையால் அவர்கள் கோராமலே வைத்தியராகிறார். நண்பரின் மனைவியைக் குப்புறப் படுக்கவைத்து முதுகெலும்பில் இடுப்பிற்கு மேலுள்ள முள்ளந்தண்டெலும்பை ஒவ்வொன்றாக அழுத்திப் பார்க்கிறார். அப்படி அழுத்தும்போது ஓரிரு எலும்புகளின் பேரில் அழுத்தம் தாங்காமல் வலி ஏற்படுவதை உணர்ந்தவர் இடுப்புத் தசைகளை அழுத்தத்துடன் நீவிவிட்டுக் கைலாகவத்துடன் வலி கொடுத்த முள்ளந்தண்டெலும்புப் பகுதியை அழுத்துகிறார். பட்டென்று மெல்லிய ஒலியுணர்வும் இதமும் உணர்கிறாள் அந்தப் பெண். எழுந்து நடமாட ஆரம்பித்தபோது முன்னிருந்த வலியுமில்லை. நடையில் சிரமமுமில்லை. அவள் அமர்ந்திருந்த நாற்காலி, முதுகும் புட்டமும் அழுந்துமிடம் பள்ளமாயும் தொடையும் முழங்காலும் படியுமிடம் பின்னிருந்து முன் கிரமமாக ஏற்றமாயும் அமைந்தது.

அடிவயிறு குண்டுக்கட்டாகக் கட்டிக்கொள்வது போலும் வயிறு ஸ்தம்பித்தது போலும் உணர்ச்சியும் ஜீர்ணமாகத் தாமதமும் ஏற்படுவதுண்டா என்று வினவுகிருர். ஆம் என்று பதில் வருகிறது

பின்புறம் தாழ்ந்து முன்புறம் ஏற்றமுள்ள ஆசனங்களில் உட்கார்வது இதமாக இருப்பதுபோல் தோன்றினுலும் களைப்புள்ள சமயத்தில் ஹாய்யாக அப்படி உட்கார்வதுதான் விரும்பப்படுவதானுலும், அது தாற்காலிகமாக சில நிமிஷங்கள் உட்கார்வதற்கு உதவலாமே தவிர மணிக்கணக்கில் அதில் உட்கார்வது கெடுதி விளைவிக்கும்.

தொப்புளுயரத்திற்குமேல் முழங்காலை உயர்த்திக்கொண்டு உட்கார நேரும்போது முதுகெலும்பு [ஒவ்வொன்றின் இடையில் அமைந்துள்ள குஷன் தகடுகளாக அமைந்துள்ள தசைநார் வில்லைகள் முன்புறம் அழுந்தியும் பின்புறத்தில் அழுத்தமே இல்லாமலும் சீர்கெட்ட அழுத்தக் கோளாறுக்கு உட்படுகிறது. முதுகு கூனல் வளைவு ஏற்படுவதற்கு இப்படி உட்கார்வதே காரணம். முதுகெலும்பு ஒன்றன்மேல் ஒன்ருக நடுநடுவே குஷன் போன்ற தசைநார் தகடுகளுடன் தனித்தனியாக அமைந்திருப்பது முன்னும்பின்னும் பக்கவாட்டிலும் வளைவதற்குத்தான். ஆனுல் அந்த மாறுபட்ட நிலைகளில் அதிக நேரம் இருப்பது அதற்கு நல்லதல்ல.

இந்த மாதிரி நிலைகளில் அதிக நேரம் உட்காரும்போது முன்புறம் குடல் பகுதியில் அசாதாரணமான இடநெருக்கடி ஏற்பட்டு ஸ்தம்பனம் ஏற்படுகிறது. வயிறு மேல்நோக்கி அழுத்தப்படுவதால் சுவாஸாசயத்திலும் இடநெருக்கடி ஏற்பட்டு முழுமூச்சு உள்ளிழுக்க முடியாத நிலை தொடர்கிறது. இதனுல் பிராணசக்தி உடலில் பரவுவது தடைபட்டுச் சோர்வு ஏற்படுகிறது. சிறுகுடல் பெருங்குடல் பகுதிகள் இயற்கையாகவே தளர்ந்த தொந்தியினுள்ளே அமைக்கப்பட்டிருப்பதன் காரணமே அவைகளினுள் ஸஞ்சரிக்கும் வாயுவின் அழுத்தம் வெளியில் எதிரொலித்து உணரப்படாமலிருக்கத்தான். குடலில் அதிக நேரம் உணவின் குழைவம்சம் தங்குவதால் அதனூடே செல்லும் வாயு தடைபடாமலிருக்க இஷ்டப்படி விரிந்து சுருங்க இடவசதி தேவை. விரிந்து சுருங்க இடமில்லாவிட்டால் அதன் ஸஞ்சாரத்தில் தடை ஏற்பட்டு வாயு செல்லவேண்டிய பாதையில் செல்ல முடியாமல் எதிர்த்துத் திரும்பிச் செல்லும். இந்த பிரதிலோம கதியால் வயிற்றில் ஸ்தம்பனம், விண்ணென்றிருத்தல், கனத்தல் போன்ற பல விளைவுகள் ஏற்படும்.

ஈஸிசேர் போன்ற பின்புறம் சாய்ந்தவாறு அமைந்துள்ள நாற்காலிகளில் இந்த விளைவுகள் அதிகப் பாதிக்காது. வெகுநாட்களுக்குப் பின் கூனல், உடன் எழுந்திருந்து நடக்கமுடியாமை போன்ற சதைப்

பிடிப்பால் ஏற்படும் குறைகள் காணும். முதுகு சாய்மானம் நேராக அமைந்துள்ள நாற்காலிகளில் இந்தக் கேடு அதிகம். தொடர்ந்து இந்தப் பழக்கம் ஏற்பட Disc Displacement Lumbago போன்ற பல நோய்கள் ஏற்படலாம்.

நேராக சமமான ஆஸனத்தில் உட்காருபவர்கள் சட்டென எழுந்து சுறுசுறுப்பாகச் செய்யமுடிவதுபோல் இந்தக் குழி நாற்காலிகளில் உட்காருபவர்களால் சுறுசுறுப்புடன் எழுந்திருக்கவோ நடக்கவோ முடிவதில்லை. நாமே இரண்டிலும் உட்கார்ந்து வேறுபாட்டை உணர முடியும்.

வைத்யர் நண்பர் மனைவிக்கு இதைச் சுட்டிக்காட்டி நேரான சமமான நாற்காலிகளில் உட்கார்வதன் நன்மையை விளக்குகிறார்.

நண்பரின் சகோதரர் தன் உள்ளங்கால்களில் வலி ஏற்படுவதை வைத்யரிடம் குறிப்பிடுகிறார். அந்தச் சகோதரர் நாற்காலியில் காலைத் தொங்கவிட்டு உட்கார்ந்துள்ள நிலையை ஆராய்கிறார். அவரையும் படுக்கவைத்து உள்ளங்கால்களைப் பார்க்கிறார். கட்டைவிரலினடியில் உள்ள கெட்டித்தசையை அழுத்துகிறார். அங்குதான் வலிக்கிறது என்று முறையிடுகிறார். நாற்காலியில் உட்காரும்போது வலது கணுக்காலின் பின்புறத்தில் இடது கணுக்காலைப் பின்னிக்கொண்டு, வலது காலின் கட்டைவிரலுக்குமேல் உள்ள உள்ளங்கால் பகுதி பூமியில் அழுந்த உட்காருவது அவரது பாணி. அப்படி அழுத்தி அழுத்தி உட்காரும்போது, உள்ளங்கால் சதை அழுந்தி இறுகி அந்த அழுத்தம் உள்ளெலும்பு வரை ஏற்படுவதால் தனித்தனியே உள்ள உள்ளங்கால் எலும்புகளின் அமைப்பு சீர்குலைந்து சுற்றி ரத்தக்கட்டு ஏற்பட்டு வலி ஏற்படுகிறது. எக்ஸ்ரேயிலோ வேறு வகையிலோ அங்கு புலன் ஒன்றும் காணமுடியாத ஆரம்ப நிலை. இதற்குச் சிகித்ஸை வலி மருந்தோ ஒத்தடமோ அல்ல உட்காரும் நிலையில் Foot Rest போன்ற பலகையில் சமமாக உள்ளங்கால் பதியுமாறு அமைத்துக்கொள்வதும், தேய்ந்து இறுகியுள்ள சதையில் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும்படி நாராயண தைலம், தான்வந்தர தைலம் முதலானதைத் தேய்த்து வென்னீர் விட்டு நீவிவிடுவதும்தான்.

ஓசியில் கார் சவாரிவந்த வைத்தியர் கொடுத்த இரு இலவச ஆலோசனை. நண்பர் தம்பதிகளுக்கும் சகோதரருக்கும் பரம திருப்தி. வைத்தியருக்கு விடைகொடுத்தனுப்பிவிட்டு ஷவர்பாத்தில் ஆனந்தமாகக் குளிக்க நண்பருக்கு அவசரம். அப்படி அலர ஸ்நானம் செய்தால்தான் நண்பருக்குக் களைப்பு தீரும். வைத்தியர் நகருவதாக இல்லை. மறுபடியும் சகோதரரைக் கூப்பிடுகிறார். கால் ஸமமாகப் பதியவைத்து உட்காரும் பழக்கம் வரும்வரை இப்படி உட்காரும் போது செருப்பு அல்லது பூட்ஸை மாட்டிக்கொண்டு உட்காருங்கள்.

அதனால் நிதானித்துக் காலைப் படியவைக்க வேணும் என்ற எண்ணம் அடிக்கடி ஏற்படும். வெகு காலமாக ஏற்பட்டுள்ள பழக்கத்தை இப்படி நிதானிக்கவைக்கும் ஒரு முறையால்தான் மாற்றமுடியும் என்று ஆலோசனை கூறுகிறார்.

மறுபடியும் நண்பரைக் கூப்பிடுகிறார். உனக்கும் இப்படி வலி வரவேண்டுமே! கட்டை விரலின் அடியில் எரிச்சல் உணர்ச்சியும் வலியும் வருமே! என்கிறார். ஆம் என்று பதில் வருகிறது. பரம்பரை வியாதியோ என்று மனைவி கேட்கிறாள். வைத்தியர் தான் நண்பருடன் காரில் வந்தபோது நண்பர் உட்கார்ந்திருந்த முறையில் உள்ள சீர்கேடுகளை விவரிக்கிறார்.

5 - 6 மணி நேரம் தொடர்ந்து கார் ஓட்டும்போது ஒரே நிலையில் உட்கார்வது முடியாது. முதுகு இடுப்பு தொடை பகுதிகளில் எரிச்சலும் கடுப்பும் ஏற்படும். அதற்காக சற்று நிலையை மாற்றி மாற்றித் தான் உட்கார நேரும். ஆனால் தவிர்க்க வேண்டிய சில நிலைகள் உண்டு. அவை கவனத்துக்குரியவை. நண்பர் காரில் ஏறியதும் செருப்பைக் கழட்டிக் காலை ஆக்ஸிலரேடரில் பதிக்கிறார். அழுத்த அதிக வாய்ப்புத் தருவது கால் கட்டைவிரலினடியே உள்ள கெட்டித் தசை உள்ள உள்ளங்கால் பகுதி. காரில் எத்தனை நவீன வசதிகளைப் பொருத்தினாலும் பாதையின் மேடுபள்ளத்திற்கேற்ப ஏற்படும் தொடர்ந்த சூக்ஷ்ம அதிர்ச்சியை அகற்றமுடியாது. காலில் செருப்பிருந்தால் உள்ளங்காலின் ஒரு பகுதி மாத்திரம் அதிக அழுத்தம் பெறாது. வெகுநேரம் ஒரே நிலையில் உள்ளங்காலின் ஒரு பகுதியை அழுத்தும்போது அந்தச் சதை இறுகிக் கட்டிவிடும். இதனால்தான் வலி ஏற்படுகிறது.

மற்றொரு குறை — இடது கையால் ஸ்டியரிங்கைப் பிடித்து வலது கையை காரின் கதவுகளின் பேரில் வைத்து விரல்களால் காரின் மேற்கூரை விளிம்பைப் பிடித்திருப்பது ஒரு பழக்கம். காரின் கதவின் பேரில் உணரப்படும் அதிர்ச்சியை ஒரு அதிர்ச்சிமானி காட்டினால் பயங்கரமாக இருக்கும். அதன்மேல் அழுத்துவது முன்கையின் சதைப் போர்வை குறைந்த இடமான பகுதியும முழங்கையின் கூரும். முழங்கையின் கூரின்மேல் ஒரு மெல்லிய சவ்வுப் போர்வை உண்டு இது கடுமையாக முழங்கை ஆட்டியோ, இடித்தோ கிழியப்படுவது உண்டு. இதற்குப்பின் அதில் கடுமையான வலி ஏற்படும். Tennis Elbow என்பார்கள். டென்னிஸ் விளையாடுபவர்களுக்கு இந்த நிலை ஏற்படும். இதைக் குணப்படுத்துவது கையை நீட்டாமல் மடக்காமல் ஒரே நிலையில் பல நாட்கள் வைத்திருந்து கிழிந்த ஜவ்வு ஒட்டிட வழி செய்வது தான். இந்த நோயை காரின் கதவின்பேரில் முன்கையை வைத்துக் கொள்வதால் எளிதில் சம்பாதித்துக்கொள்ள முடியும்.

இதில் மற்றொரு குறையும் உண்டு. காரில் 40 - 50 மைல் வேகத்தில் 5 - 6 மணி நேரம் வருகையில் வலதுகை தொடர்ந்து சில நிமிடங்கள் வெளியே இருந்தாலும் கடுமையான காற்றுவேகத்தை உணரும் கைத் தசைகள் மறத்து உணர்விழக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. தொடர்ந்து அதிர்ச்சிக்குள்ளாகும்படி கதவில் வைத்துக்கொள்வதாலும் கைகளில் உணர்ச்சி குறையக்கூடும். இந்நிலையில் ஆபத்தைத் தவிர்க்க இரு கைகளாலும் ஸ்டியரிங்கைப் பிடிக்க முற்படும்போது வலதுகை ஒத்துழைக்க மறுக்கும் அதற்குள் ஆபத்து தலைமீறிப் போய்விடும். இழந்த உணர்வைத் திரும்பப்பெற சிறிது நேரமாகலாம். ½ - 1 மணி நேரம் இந்நிலை இருந்தால் எளிதில் இயற்கையே சீர்படுத்திக் கொள்ளும். தொடர்ந்து 5 - 6 மணி நேரம் இத்தகைய பாதிப்பு நீடித்தால் அது இயற்கையின் தாங்கும் சக்திக்கு மீறிப்போக வாய்ப்புண்டு. நண்பரைப்போல் அடிக்கடி நீண்ட தூர கார் சவாரி உள்ளவர்கள் இது விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையுடன் இருத்தல் நலம்.

மற்றொரு குறை-முதுகின் இருபுறங்களும் பின்சாய்மானத்தில் ஒரே சீராகப் படியாமல் ஒருகை ஒட்டுதலால் முதுகின் வலது பக்கம் மட்டும் அழுந்தி உட்கார்வதும் ஒரு பழக்கமாகிவிடுகிறது அல்லது மாறி இடது பக்கம் அழுந்தி உட்கார்வதும் உண்டு. இப்படி ஏதேனும் ஒரு பக்கம் மட்டும் அழுந்தி உட்கார்வதால் அந்த அந்தப் பக்கத்துத் தசைகள் இறுகிக் கழுத்து பிடரிதோள் முதலிய பகுதிகளில் அந்தத் தசை இறுக்கம் பிரதிபலித்து முதுகில் எரிவுவலி ஏற்படும். சாய்ந்து உட்கார்ந்தே பழகியதால் முதுகெலும்பும் அதற்கேற்ப சற்று நகரவும் கூடும். தசை இறுக்கம் காரணமாக ஏற்படும் எரிவும், ரெக்ஸின் முதலிய சாய்மான மேல்விரிப்புகளின் ஒட்டுதலால் ஏற்படும் வியர்வையும் பல நரம்புவலிகளுக்குக் காரணமாகலாம்.

இந்தக் குறைகளைத் தவிர்க்கக் கூடியவரை நேராக உட்கார்வது, ஒருபுறம் அதிகம் அழுத்தம் தராது பின்சாய்வது, ஒரே நிலையில் அதிக நேரம் இருப்பதால் ஏற்படும் கடுப்பைக் குறைக்கச் சிறிது நிலை மாறினாலும் உடன் பழைய நிலைக்குக் கருத்துடன் வருவது. இவை கவனத்திற்குரியவை.

வீட்டிற்கு வந்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது மற்றொரு தவறு. மனக்களைப்பு தரக்கூடிய பணிகளில் வெகுநேரம் ஈடுபட்டபின் உடன் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது நல்லது. மனம் தெளிய உடலில் உற்சாகம் ஏற்பட நல்லது. ஆனால் கடும் உடல் உழைப்பிற்குப்பின் தசைகளின் களைப்பு நீங்க கடுப்பு குறைய வென்னீரில் குளிப்பதுதான் நல்லது. குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க மேலும் தசை இறுகும். அத்துடன் ஒரே நிலையில் உட்கார்ந்து வெகுதூரம் பிரயாணம் செய்யும் போது தசைகளின் இறுக்கம்தான் முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டியது.

இந்நிலையில் வெந்நீர் ஸ்நானம்தான் இதம். ஷவர்பாத் வேண்டாம் என்று வைத்தியர் குறிப்பிடுகிறார்.

இத்தனை நாள் இப்படித்தானே பழக்கம். எனக்கு ஒரு கெடுதலும் வரவில்லையே! என்று நண்பர் கேட்கிறார். பலநாட்களாகத் திருடுகிறேன். அன்றெல்லாம் ஏன் பிடிக்கவில்லை? இன்று ஏன் பிடிக்கிறாய்? என்று போலீஸ்காரரைக் கேட்கும் உரிமை திருடனுக்கில்லை. அதுபோல் இத்தனைநாள் பொறுத்த இயற்கை இன்று வட்டிபோட்டு வாட்டும்போது நம்மால் இந்தக் கேள்வியெல்லாம் அதனிடம் கேட்டுக் கொண்டிருக்க முடியாது. செய்த பிழைகள்போதும். இதுவே வைத்தியரின் ஆலோசனை.

வைத்தியர் விடைபெற்று வீடு திரும்புகிறார். வழிநெடுக டாக்டர்–வைத்தியர் போர்டுகள் நிறையத் தென்படுகின்றன. தன்னிடம் இனி இத்தகைய தவறுகள் இழைப்பதில்லை என்று விப்ரம் புரிந்து ஒப்புக் கொண்ட நண்பர் தம்பதிகளும் நண்பரின் சகோதரரும் மனக்கண்முன் வருகின்றனர். அந்த அம்மாள் வைத்தியர் அகன்றதும் அதே குழைவு நாற்காலியில் உட்காருகிறாள். நண்பன் ஷவர்பாத்தில் மனம் குளிர நனைகிறான். சகோதரர் ஒருகால் - உள்ளங்கால் கட்டைவிரல் பகுதி அழுந்த உட்காருகிறார். தெரிந்தும் தவறிழைக்கும் அவர்களைக் காணும் போது இத்தனை டாக்டர்களும் வைத்தியர்களும் போதுமா என்ற எண்ணமும் கூடவே தோன்றுகிறது.

ஒவ்வொருவரும் தம்மைப்போல் நோய் ஏற்படும் காரணங்களை விவரித்துக்கூறி நோய் வராமல் பாதுகாக்கும் முறையைப் பலவந்தமாகப் போதித்தால் நல்லதல்லவா என்று தோன்றுகிறது. எத்தனை செய்தாலும் பழக்கம் வழக்கமாகி வழக்கம் பழக்கமாகி அந்தச் சுழலிலிருந்து விடுபட மறுக்கும் நண்பர் தம்பதியர் போன்றவர்களுக்கு நோய் தடுப்பு முறை போதிப்பது செவிடன் காதில் ஊதப்பெறும் சங்குபோல் வீண். அவசரத்திற்கும் ஆத்திரத்திற்கும் வைத்தியம் பெற வரும் மக்களுக்கு வைத்தியம் செய்து அலுத்துப்போகும் வைத்திய சமூகம். நோய் வராமல் பாதுகாப்பு உபாயத்தை நிதானத்துடன் சொன்னால் யார் கேட்கப்போகிறார்கள்? வைத்தியர் சிந்தனை அனுமார்போல் நீண்டுகொண்டேபோகிறது.



துவரம்பருப்பும் உளுந்தும்

தேரையர் குண பாடத்தில் ஒரு பாட்டு :

நவரை வாழைக் கனிபலவின் கனி
நல்ல மாங்கனி பாலொடு நெய்க்கறி
கவரிலப் பொழுதே மந்தமாம் பரி
காரங் கேட்கும் பயித்தியக்காரரே !
எவருங்காண்க வறைகுது மன்னத்தில்
இட்டுணுங்கறி தன்னுடன் கூடவே
துவரைநீர் மிள குள்ளியிட்டுக்கொளீர்
துட்டவாதமுந் துஞ்சிடு முண்மையே !

துவரம்பருப்பு போட்ட ரஸம் சேர்த்து உண்ணுதவனைப் பைத்தியக்காரன் என்கிருர் தேரையர். வாழைப்பழம் பலாப்பழம் மாம்பழம் பால் நெய் நல்ல கறிகாய்கள் இவை புஷ்டி தரும் உணவு எனப் பேராசையில் அளவுக்கு மீறி உண்டு அதனுல் அக்னி மந்தம் ஏற்பட்டு வயிறு உப்பிக் கனத்துத் திணறும் பைத்தியக்காரர்களே ! துவரம் பருப்பை வேகவைத்துக் கட்டிறுத்த நீரில் மிளகும் பூண்டும் மற்ற சம்பாரப் பொருளும் சேர்த்துக் காய்ச்சி ரஸமாக்கிச் சாப்பிட அந்த பசிமந்தமும் வயிற்று வேதனையும் நீங்கிவிடுமே என்கிருர் இந்தத் தேரையர். துவரம்பருப்பு என்றதுமே நம் மனக்கண்முன் நிற்பது ரஸமும் ஸாம்பாருமே. சம்பாரப் பொருள்களாலானது சாம்பாரம்—சாம்பார். தெளிந்த நீராகத் தயாரிப்பது ரஸம். ரஸத்தில் தான் (அஹங்காரம்) கிடையாது. தெளிவுடனிருக்கும். தடிப்பும் (மதமும்) தானும் (அஹங்காரம்) உள்ளது குழம்பு (ஸம்ஸாரபந்தம்) என்பர் வேதாந்திகள்.

இந்தியா முழுவதும் இது பயிரிடப்படுகிறது. ஏழை பணக்காரர் வடக்கு தெற்கு என்ற ஒருவகை வேற்றுமையுமின்றி இது உணவுப் பொருளாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

இரு பருப்புகளாகப் பிரிபவை சிம்பி. பயறு, துவரை, உளுந்து, மசூர், பட்டாணி, கடலே, கொள்ளு முதலியவை இதனுட்படும். இவைகளில் பயறும் மசூர்டாலும் தவிர மற்றவை அதிகமாக வயிற்று உப்புசம் தரக்கூடியவையே. பயறும் மசூர்டாலும் கூட வயிற்றில் உப்புசம் தரக்கூடியவையே. எனினும் மற்றவைகளைக் காட்டிலும் இவ்விரண்டிலும் இந்த சக்தி குன்றவாகக் காணும். வயிற்றில் வாயு—உப்புசம் தருபவைகளை வாயு பதார்த்தம் வாயுப்பண்டம் எனக் குறிப்பிடுவர். ஜீர்ணசக்தி குறைந்த நிலையில் இவைகளைத் தவிர்ப்பது நம் நாட்டுப் பத்திய முறையில் முக்கியம் எனக் கருதுவது உண்டு.

ஜீர்ணத்தின் இரண்டாவது மூன்ருவது நிலைகளில் சிறுகுடல் பகுதியில் இந்த வாயுப்பண்டங்கள் செல்லும்போது இவைகளை ஜீர்ணிக்க உதவும் ஜீர்ண திரவங்கள் போதிய அளவில் சுரக்காமலோ அல்லது அளவு சரியாயினும் சக்தி குன்றியோ இருந்தால் இந்தப் புரதசத்து மிக்க பருப்புவகை ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகிறது. அதற்குள் இந்தத் தாமதத்தால் அதில் ஒரு க்லேதம் எனும் அழுகல் ஏற்பட ஆரம்பிக்கின்றது. அப்போது ஒரு வாயு அதில் முதலில் உண்டாகிறது. சிறுகுடலில் ஒரே சீராக இருக்கவேண்டிய வாயு அழுத்தம் இதனுல் பாதிக்கப்பட்டு அழுத்தம் அதிகமாவதை வயிற்று உப்புசத்தின் மூலம் உணர்கிறோம். இந்த அழுத்தம் அளவிற்குமேலதிகமாகி இரைப்பையும் அழுத்தப்பட்டு அதன்மேல் விரிந்துள்ள டயாஃப்ரம் எனும் மஹாப்ராசீரதசையும் மேல்தூக்கப் பெறுவதால் ஹிருதயத்திலும் சுவாசகோசத்திலும் இந்த அழுத்தத்தின் பிரதிபலிப்பு உணர்ப் பெறுகிறது. வயிற்று உப்புசத்தின் விளைவாக மார்புவலி மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவதை உணர்கிறோம் உளுந்து, அவரை, கொத்துக் கடலை, மொச்சை, பட்டாணி இவைகளில் இந்த வாயு கிளப்பும் சக்தி முறையே அதிகம்.

நல்ல ஜீர்ண சக்தி உள்ளவர்கள் பருப்பு வகைகளைச் சாப்பிடுவதால் தொந்தரவடைவதில்லை. ஜீர்ண சக்தி குறைபவர்களுக்கே பருப்பு வகை சிரமம் தரும். புரத சத்துமிக்க உணவுகளில் பருப்புகளுக்கு முதல் இடமுண்டு அதிலும் துவரமபருப்பிற்கு நம் நாட்டு உணவில் அதிக முக்கியத்துவம் தரப்படுகின்றது. விருந்திலும் இது முக்கிய இடம் பெறும். பத்திய உணவிலும் இது இடம் பெறும். பாகமுறையில்தான் வித்யாசம். பத்திய உணவில் பருப்புப்பொடி, பருப்புத் துவையல், பருப்பு ரசம் ஆகப் பயன்படும். விருந்தில் பருப்பு சாம்பார், பருப்பு உசிலி, பருப்பு போளி, பருப்புப் புட்டு என்றவாறு இடம்பெறும்.

பத்தியத்திற்கென ஒரு கஞ்சி முறை உண்டு. பஞ்சமுஷ்டிகயூஷம் என்பர். துவரை, உளுந்து, கொத்துக்கடலை, சிறுபயறு, பச்சரிசி இவ்வைந்தையும் வகைக்கு ஒரு பிடியளவு எடுத்துத் தனித்தனியே நல்ல வெள்ளைத்துணியில் முடிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் சுத்த ஜலம் 3 லிட்டர் போட்டு $\frac{1}{2}$ லிட்டர் மீதமாகும் வரை காய்ச்சி அந்த முடிகளை அகற்றி ஜலத்தை மட்டும் சாப்பிடுவதுதான் முறை. நீடித்த உபவாசங்களுக்குப் பின் கனத்த உணவு ஏற்க முடியாது. அந்நிலையில் பசியின் களைப்பு, பலக்குறைவு இவைகளைச் சமாளிக்க மிகச் சிறந்த உணவு இது. உப்பில்லாப் பத்திய நிலையிலும் இது நல்லது. கடும் ஜ்வரம் முதலிய நோய்களுக்குப் பின், பல நாட்கள் தொடர்ந்து பால் அரிசிக்கஞ்சி போன்ற ஆகாரங்களையே கொண்ட பின் படுக்கையிலே கிடையாக எழுந்திருக்கச் சக்தியில்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு

இயற்கையான புரதச்சத்து மிக்க உணவாக இது ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கது. பருப்பு வகை அதிகமாகச் சேர்ந்திருந்தாலும் வெந்த பருப்புகளின் திரவம் மட்டுமே சேர்வதால் குடலில் வாயு கொள்வதில்லை.

சிறிது துவர்ப்பும் இனிப்பு மிக்கதுமானது. வரட்சி தரக்கூடியது. மலத்தை இளக்காமல் கட்டும். பித்த கப நோய்களில் மிகவும் ஏற்றது. நல்ல ரக்த விருத்தி தரும். தோலின் மென்மையும் பளபளப்பும் பூர்கம் இதனால் அதிகமாகும்.

பருப்புகளைத் தனியே வேகவைத்து அன்னத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடுவது, பருப்பைச் சுண்டி அப்படியே உண்பது, கறிகாய்களை வேகவைத்து அத்துடன் கலந்து சமைத்து உண்பது என்ற வகையில் தினமும் உணவில் 5-15 சதவிகிதம் வரை பருப்புகளைச் சேர்க்கமுடியும். புலால் உண்ணுதவர்களுக்கும் புலாலால் ஏற்படும் புஷ்டிக்கு நிகரான புஷ்டியை பருப்பில் பெறமுடியும். உடலில் அன்றாடம் தாது பாகத்தால் ஏற்படும் தேய்வை ஈடு செய்வதில் பருப்பு பெரிதும் உதவுகிறது. ஆனாலும் அளவிற்கு மீறிப் பருப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளும்போது அதை ஜீர்ணிக்கத் தேவையான தாபமானம் இல்லாவிடில் ஜீர்ணமாகத் தாமதமும் அதனால் ஏற்படும் சங்கடங்களும் விளைகின்றன. தாபமானம் சரியே கூடி ஜீர்ணமானாலும் பின் நிலைகளில் உணவுச்சத்து ரக்தத்துடன் சேர்ந்ததும் கல்லீரலும் நீர்க்குண்டிக்காய்களும் அதிகம் உழைக்க நேரிடுகிறது. ஆகவே, அளவுடன் சேர்ப்பதே உசிதம்.

சிம்பீதானிய வகையில் துவரைக்கு அடுத்த இடம் உளுந்துக்கு உண்டு. உளுந்து இந்தியாவெங்கிலும் பயிராகிறது. விதை உணவுப் பொருளாகவும் மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. இனிப்புச் சுவையும் உஷ்ண வீர்யமுமுள்ளது. இதன் விதையில் 56 சத விகிதம் வரை மாச்சத்தும் 23 சதவிகிதம்வரை ஆல்ப்யுமினுய்ட் என்ற புஷ்டிதரும் புரதச்சத்துமிருப்பதால் நல்ல புஷ்டி தரும் உணவுப் பொருளாகின்றது. சுவையிலும் இனிப்பு. இரைப்பையிலுள்ள புளிப்பு திரவச் சேர்க்கைக்குப் பின்னரும் தன் இனிப்பு குணத்தை இழப்பதில்லை. (மதுரவிபாகம்) ஜீர்ணமாவதற்குச் சற்றுத் தாமதமாகும். (குரு) நெய்ப்புள்ளது. (ஸ்நிக்தம்) உடலிற்குச் சூடு தரக்கூடியது. (உஷ்ணவீர்யம்). ஆகவே உடலில் நல்ல சுறுசுறுப்பும் தசைகளில் நெய்ப்பும் நிறைவும் அளித்துப் புஷ்டியும் தரக்கூடியது. குரு-ஸ்நிக்த குணமுள்ளதால் ஜீரணத்தின் முதல் நிலையில் இதனால் கபம் அதிகமாகும்.

இதில் பெரும்பகுதி மலமாக மாறக்கூடியது. இதை அதிகம் உபயோகிக்கச் சிறுநீரும் மலமும் அதிக அளவில் உடலில் ஏற்படும். எற்கனவே மலமும் சிறுநீரும் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும் நோய் நிலைகளில் உளுந்தை நீக்கிப் பத்திய உணவு அமைப்பார்கள், இதை வாயுப் பண்டம் என்று கூறுவதும் உண்டு. அதே சமயத்தில் உடலில் வாயு வேதனைகளைக் குறைக்கும் பல மருந்துகள் - உணவு - பத்தியக்

கிரமத்தில் உளுந்து வாத சமனமாக முக்கியப் பொருளாகச் சேர்க்கப் படுகின்றது. மஹாமாஷ தைலம் பிரஸாரிண்யாதி கஷாயம் முதலிய வைகளில் உளுந்து வாத சமனப் பொருளாகப் பயன்படுகிறது.

ஒன்றுக்கொன்று நேர் எதிராக உள்ள இரு நிலைகளில் வாயு நோயை உண்டாக்குகிறது. தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரக்தக் குழாய் களிலும் கொழுப்பு போன்றவைகளால் அடைப்பு ஏற்படும்போது வாயு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் நன்கு புஷ்டியுள்ளதாயிருக்கும். கொழுப்பு தனிப்பட்டுச் சில அங்கங்களிலோ பொதுவாகவோ அதிக மாயிருக்கும். இங்கு கொழுப்பு போன்ற பிசி பிசிப்பும் பூச்சும் ஏற் படுத்தும் உணவுச் சத்தைக் குறைக்க நேரிடுகிறது, உளுந்து பிசி பிசிப்பும் பூச்சும் அதிகப்படுத்துமானதால் உளுந்து தவிர்க்கத் தக்கதா கிறது. அதேபோல் உடலில் தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரக்தக் குழாய்களிலும் வரட்சி அதிகமாகி நெய்ப்பின்றி வாயு நோய்கள் உண்டாக்கும். பூட்டுகள் வரண்டிருப்பதால் தசைகளை அசைக்கக்கூட முடியாமல் உண்டாகும். இந்நிலையில் உளுந்து நெய்ப்பை அளித்து வரட்சியைப் போக்கிப் பூச்சையும் பிசிபிசிப்பையும் அளித்துத் தசை களைத் தளர்த்தி வேதனைகளைக் குறைக்கும்.

இந்நாட்களில் நடுத்தர வயதினருக்குப் பெருவாரியாக ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று அபபாஹுகம். தோள்வலி, தோள்புஜம் (கை களின் மேல் பகுதி) இவைகளில் உள்ள தசைகள் வரண்டு இறுகி பின் புறம் திருப்பவோ மேல் தூக்கவோ முடியாது. அவசரப்பட்டு ஏதேனும் எடுக்க ஞாபக மறதியுடன் கைதூக்கினால் மின்சார அதிர்ச்சி போன்ற வேதனை ஏற்படும். ஏதேனும் ஒரு கையில் அதிகம் ஏற்படும். வலது கைகள் அதிகம் புழங்குவதால், அவைகள் பாதிக்கப்படுவது மிகக் குறைவு. இடது கை பாதிக்கப்பெறுவதே அதிகம். மலசுத்தி செய்து கொள்ளவும் பின் கச்சம் செருகிக்கொள்ளவும் தலை முடியவும் இவர்கள் படும்பாடு மிகவும் வேதனை தரக்கூடியது. இந்நோய்க்குக் காரணம் (1) ஈரத்தலை, மென்னியில் வியர்வை மிகுதி. வியர்வையில் நனைந்த சட்டைகளுடன் வேலை செய்வது இவைகளால் மென்னிக் கழுத்துப் புறத் தசைகளும் தோள் - தசைகள் இருகுவது. (2) எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதில் ஏற்படும் அசிரத்தையில் மென்னி - தோள் தசைகளில் ஏற்படும் இறுக்கம் அவ்வப்போது தளராமலிருப்பது. (3) இறுக்கம் தளராமல் நெடுநாட்களிருப்பதால் தசைகளுக்கு வரும் ரத்த ஓட்டமும் பிசிபிசிப்பும் பூச்சும் குறைந்து வரண்டு போதல்; (4) வரட்சி மிகுந்து தசைகளின் இயக்கம் வேதனை தருவதால் அதை நீக்க முய லாமல், அசிரத்தையால் தசைகளை அசைக்காமலே வைத்து மேலும் இறுக்கமும் அதிகமாவது. வேலையற்றிருப்பதால் ஏற்படும் திமிர் என்ற வியாதி வளரும். இந்நிலைகளில் தசைகளின் இறுக்கம் குறையவும் தசைகளுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளித்து நெய்ப்பூட்டி வேதனையைக்

குறைக்க உள் மருந்தாகவும் மேல் பூச்சாகவும் உளுந்து பயன்படுகிறது. மஹாமாஷ தைலம் மேல் பூச்சிற்கேற்ற தைலம். உளுந்தையும் கொள்ளையும் வேகவைத்து அதன் கஷாயத்தால் வலி உள்ள இடத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுப்பது வலியைக் குறைக்க உதவும்.

குடலில் மலப்பொருளாக மாறும் உணவுப் பொருளையே சேர்க்காமல் வெறும் சத்துப் பொருளாகவே சாப்பிட்டு வருபவருக்குக் குடல் வரண்டு மலமுமின்றி கடுப்புடன் நுரைத்து மலம் மிகக் குறைந்த அளவில் வெளியாகும். இதை புரீஷ க்ஷயம் என்பர். இந்நிலைகளில் உளுந்து சேர்ந்த உணவு அதிகமாகச் சாப்பிட குடலில் வரட்சி குறைந்து மலத்தின் அளவும் கூடி வேதனை குறையும். உளுந்து குடல் வரண்ட நிலையில் இப்படி வாயு சமனமாக உதவுகிறது. அதே உளுந்து வாயு அதிகமாகக் காரணமாகும் நிலைமையும் உண்டு. குடலில் ஏற்கனவே மலப்பொருள் அதிகமாக நிரம்பி உணவில் நெய்ப்பின்மையால் குடலில் வரட்சியும் அதிகமாகி, மலம் எளிதில் வெளியாகாமல் தேங்கியுள்ள நிலையில் உளுந்துப் பண்டம் வாயுப் பண்டமாகி வயிற்றில் அதிகக் கனத்தையும் உப்புசத்தையும் தருகிறது. உளுந்து நல்ல புஷ்டி தரக்கூடிய உணவாயினும் சில நிலைகளில் சேர்க்கத்தக்கதல்லவென்பதும் அறியத்தக்கது. நல்ல பசி தீபனமும் கடும் உழைப்பும் உள்ளவர்களுக்கு உளுந்து சேர்ந்த உணவு மிக நல்லது. தசைகளுக்கு வலிவும் உற்சாகமும் பூச்சும் நிறைவும் அளிக்கவல்லது.

பெண்களின் கர்ப்பாசயத்திற்கு நல்ல பலமும் வளர்ச்சியும் தரக்கூடியது. கர்ப்பாசய வளர்ச்சி போதிய அளவில் ஏற்படாமல் புஷ்பவதியாகிப் பின்னர் கருத்தரிக்காமலும் மாதவிடாய் காலங்களில் கடும் வேதனையுற்றும் கஷ்டப்படுபவர்கள் உளுந்து சேர்ந்த உணவை நல்லெண்ணெய் பக்குவமாகத் தயாரித்துச் சாப்பிடுவதும், உளுந்தும் எள்ளும் உணவில் அதிகமாகச் சேர்ப்பதும் நல்லது. கருத்தரிக்க விரும்பும் பெண் தைலமாஷோத்தரா ஹாரா - வாக இருக்கவேண்டும் என்கிறார் ஸுச்ருதர். தாய்ப்பால் பெருகவும் உளுந்து உதவுகிறது. இரவில் பயிற்றங்கஞ்சி போல உளுந்தையும் கஞ்சியாக்கிப் பால் சேர்த்துச் சாப்பிட ஆணுக்கு நல்ல வீரிய விருத்தி - போக சக்தி பெருகும். தாய்க்கு நல்ல பால் பெருகும். உடலில் இளைப்பு களைப்பு தோன்றாமல் பாதுகாக்கும்.

கபம் அதிகமாக்கும் உணவானதால், சிறு குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாக ஜீர்ணசக்தி குறைந்தவர்களுக்கும் மல பந்தமுள்ளவர்களுக்கும் காலை உணவாகத் தனியே கொடுக்க ஏற்றதல்ல.

★